

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-21 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Serek homogenizowany wanilowy 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300,00 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 80,00 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml Ziemniaki 140,00 g	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 023,00 Białko ogółem [g] 76,30 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 301,80 Sód [mg] 3 362,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,60
2023-12-22 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Piersz z kumiej półki 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2,00 szt	Zupa kapuśniak 300,00 ml (GLU, MWP, SEL) Naleśniki z serem II 2,00 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g (MLE) Kompot owocowy 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g (GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g (JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 561,20 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 355,40 Sód [mg] 2 456,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,10
2023-12-23 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka bankietowa 60,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Zupa brokułowa 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110,00 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 140,00 g (GLU) Surówka z ogórka kiszonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt (MLE)	Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 108,10 Białko ogółem [g] 78,10 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodany ogółem [g] 314,70 Sód [mg] 3 331,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50
2023-12-24 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta twarogowo-tososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Winogrona 100,00 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna panierowana 80,00 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140,00 g Kapusta wigilijna z pieczarkami 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Ciasto laura 80,00 g	Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Ser żółty 30,00 g (MLE) Sałatka jarzynowa II 100,00 g (JAJ, SEL) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 469,60 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 287,60 Sód [mg] 3 610,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Rolada schabowa ze sliwką 40,00 g Szynka od szwagra 20,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 110,00 g Sos pieczeniowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty czerwonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Piernik świąteczny 80,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Sałatka szwabska diet. 100,00 g (GLU, JAJ) Wieprzowina z zapiecką 20,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 167,60 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 308,20 Sód [mg] 3 325,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,10
2023-12-26 wtorek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Karkówka pieczona 40,00 g Sałatka hawajska 100,00 g (MLE, GLU, JAJ) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rogaliki mini 60,00 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kalafiorowa z łazankami 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110,00 g Sos pieczeniowy diet. 60,00 g (GLU) Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Schab na kartki 20,00 g (GLU) Poledwica z piersi indyka 20,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 928,40 Białko ogółem [g] 78,00 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 252,20 Sód [mg] 3 226,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,10
2023-12-27 środa	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Sok owocowy bez cukru 1,00 szt	Zupa brukselkowa 300,00 ml (MLE, SEL) Kartacze z mięsem 3,00 szt (GLU) Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Ser biały 40,00 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 20,00 g (GLU) Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 114,80 Białko ogółem [g] 68,10 Tłuszcz [g] 87,80 Węglowodany ogółem [g] 307,70 Sód [mg] 3 010,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Serek homogenizowany wanilowy 80,00 g (MLE) Dżem szt 1,00 szt Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt (MLE)	Zupa grochowa 300,00 ml (GLU, MWP, SEL) Pieczeń rzymska 80,00 g (GLU, JAJ) Ryz 140,00 g Sos chizanowy 60,00 g (GLU) Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Szynka od szwagra 40,00 g (GLU) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 043,90 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodany ogółem [g] 301,10 Sód [mg] 2 759,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,60
2023-12-29 piątek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Ryz na mleku 300,00 g (MLE) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Schab na kartki 40,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna w cieście bazyliowym 80,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszony 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g (GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20,00 g (GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1,00 szt (JAJ) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 941,00 Białko ogółem [g] 75,60 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 260,50 Sód [mg] 4 014,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,30
2023-12-30 sobota	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80,00 g (MLE) Schab parowany 20,00 g Ogórek 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt	Zupa ogórkowa 300,00 ml (MLE, SEL) Bitka w wieprzowa w paprykowym trio 80,00 g (GLU) Kasza bulgur 140,00 g (GLU) Marchewka z groszkiem 120,00 g (GLU) Kompot owocowy 250,00 ml Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU)	Herbatniki 50,00 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb razowy 30,00 g (GLU) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pierś z kumej półki 40,00 g (GLU) Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 491,60 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 343,90 Sód [mg] 2 917,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szyrka z indyka 60,00 g (GLU) Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Serek homogenizowany szt. 1,00 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet pożyarski z serem 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki 140,00 g Surówka collesław 100,00 g (JAJ) Kompot owocowy 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 10,00 g (MLE) Pyszta schabowa 40,00 g (GLU) Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 087,10 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 226,80 Sód [mg] 3 624,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,70